



Ieper, 10 mei 2018

Beste LOKO-vrienden

Eindelijk kunnen de wintertruien in de kast. Zowel in Antwerpen als vorige zondag tijdens de Great Peace Run was de temperatuur voor velen geen bondgenoot. Regendruppels maakten plaats voor nog meer zweetdruppels. Ondertussen zwoegen onze starters zich richting vijf kilometer grens. Traditiegetrouw ruilen we in mei, voor een tweetal weken onze vertrouwde Crackbasis voor Dikkebusvijver. Ook de verkenningsstocht richting Poperinge staat weer op de agenda. Al dat moois laat ons steeds meer verlangen naar de vakantie aangevuld met een hapje en een drankje.





## 1. Trainingen Dikkebusvijver


Op maandag : 14, 21, 28 mei

Op woensdag : 16 en 23 mei

Op de bovenvermelde data ruilen we onze vertrouwde Crackbasis voor Dikkebusvijver. Zo bereiden we de starters in ideale omstandigheden voor op hun eindrun.

Start zoals steeds aan de hoofdparking om 20 uur stipt.

## 2. Komende wedstrijden (met inschrijvingen via onze club)

 McBride-Run - 03 juni 2018

Alle info: <http://extreme.kewl.be/mcbride-run/>



Opgelet : Inschrijven kan tot 25 mei 2018 via onze club.

**Vergeet niet:**

**Je bent pas definitief ingeschreven na betaling  
van 6 euro voor de 7km en 8 euro voor de halve marathon  
op rekening BE20 6528 4543 9756 LOKOMOTIEF-RUNNERS IEPER**



### 3. Verkenningloop McBride-Run - vrijdag 18 mei

Naar jaarlijkse gewoonte organiseren we een trainingsrun tussen Ieper (Kaai) en Poperinge (Markt). We verzamelen hiervoor uitzonderlijk aan de Kaai te Ieper om 19 uur. We lopen dan de resterende 18 km aan een gemiddelde snelheid van 9 km/h. Onderweg is ook bevoorrading voorzien.

Graag inschrijven voor 15 mei via [roland.outtier@gmail.com](mailto:roland.outtier@gmail.com) Zo kunnen we het nodige vervoer voorzien zodat iedereen terug huiswaarts kan.

### 4. Verlofdrink - maandag 2 juli

Net als de voorbije jaren zetten we de zomervakantie in met een verlofdrink. Vorig jaar vierden we onze vijfde verjaardag en mocht er ook een frietje bij. Ook dit jaar voorzien we naast een drankje een versnapering.

Noteer nu al 2 juli in jouw agenda en lees de komende LOKO-letters voor meer info en inschrijving.





## 5. Kledijshop

De zomer komt eraan! Het is de hoogste tijd om jouw T-shirt en singlet uit de kast te halen. Iets nieuws nodig? Neem zeker contact op met Marijke voor meer info en een afspraak op 057 20 80 16. We hebben uiteraard in onze shop nog veel meer in de aanbieding.



## 6. Kalender

maandag	14 mei	Training Dikkebusvijver
woensdag	16 mei	Training Dikkebusvijver
vrijdag	18 mei (19 uur)	Parcoursverkenning McBride Run, afspraak aan de kop van de vaart
maandag	21 mei	Training Dikkebusvijver
woensdag	23 mei	Training Dikkebusvijver
maandag	28 mei	5km-test sessie "Joggen voor Beginners" - Dikkebusvijver



zondag	3 juni	McBride-Run
maandag	2 juli	Verlofdrink
maandag	17 september	Herdenkingsloop "MarathonWilly"
vrijdag	21 december	6e Colora Santa Claus Run

Voor suggesties en opmerkingen kan je steeds bij het LOKO-team terecht:

*Roland Outtier <roland.outtier@gmail.com>;*

*Claude Pottel <lokomotief.runners@gmail.com >;*

*Philip Soetaert <soetaertp@hotmail.com>;*

*Gerard Vandoolaeghe<vandoolaeghe-desmet@skynet.be>;*

*Geert Ryckaert <ryckaert.touquet@telenet.be>*

**Zin om het LOKO-team**

**of**

**de werkgroep 'Colora Santa Claus Run' te versterken?**

**Neem vrijblijvend contact op met een van de leden!**

Sportieve groeten  
Het LOKO-Team